



# 第2回 ノルディックウォーキング

～ 参加者大募集中 ～

冬の足音がちかづいてまいりました。第1回ノルディックウォーキングの体験に引き続き・・・  
神戸地区では冬のイベントを企画しました。第2回ノルディックウォーキングの体験とフットリフレッシュストレッチ  
アロマクラフトづくりを行います。  
スポーツをしたい方、運動不足の方、腰痛の方、たくさんの方のご参加をお待ちしています。

日時：2014年12月28日（日） 10時から17時ぐらいまで

集合、解散場所：JR 三宮駅

参加費：1000円程度（ノルディックウォーキングの講習、レンタル費）

募集人数：10名程度（募集人数に達し次第締め切ります）

内容：午前：ノルディックウォーキングの講習、体験

（東遊園地→三宮神社→北野神社（異人館）→東遊園地）ランチ

午後：フットリフレッシュストレッチ（アロマオイルを用いて下肢のセルフケアとストレッチ）  
クラフトづくり

持ち物：動きやすい服装、飲み物、ランチ

申し込み締め切り日：2014年12月17日（水）

名前、住所、連絡先を記載の上、下記迄ご連絡ください。

申し込み・問い合わせ先：[kobe@hyogo-yodai.net](mailto:kobe@hyogo-yodai.net) 神戸地区 皿池・大西 まで

